



Universidad
Continental

Actividad: Futsal

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

Misión

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ACUC A1D02



Presentación

En esta unidad didáctica los alumnos consigan tener un conocimiento mínimo tanto teóricamente como prácticamente del fútbol sala. Para ello se les dará las instrucciones correspondientes. El fútbol sala, fútbol de salón o futsal es una unión de varios deportes: el fútbol, que es la base fundamental del juego; el waterpolo; el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo reglas, sino también técnicas de juego.

Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos.

El Fútbol Sala es un deporte que se desarrolla la parte técnica, táctica y físico de cooperación-oposición en el cual el jugador ante cada situación de juego, ya sea con o sin balón, tiene que lograr una percepción clara del entorno existente para escoger mentalmente la mejor conducta a seguir y desarrollar la rapidez de resolución problemas. El gran secreto de la vibración, el ritmo y la vivacidad del juego bajo techo radica en el reglamento. En Futsal están prohibidos empujones, cargas de cualquier tipo, tirarse a los pies a barrer la pelota considerando que se le toque al jugador contrario. Esto es falta. Y las faltas son acumulativas. Al llegar a cinco, los tiros libres, el sexto se realiza un tiro sin barrera y a una distancia máxima de 10 metros. Esto es lo que se llama doble penal. Por ello, todo el mundo se cuida, casi no hay infracciones y el futbolista juega libre, a crear, a atacar y a pensar únicamente en el gol. No hay temores de ninguna índole.

Entonces el juego es puro, se ven muchísimos goles, no hay tiempo de aburrirse porque el ritmo del futsal nunca decae. Tampoco se puede especular con el tiempo porque se juega a tiempo neto. Son dos etapas de 20 minutos netos. Y en las jugadas de pelota parada (saque de arquero, lateral, faltas) hay cuatro segundos para poner el balón en juego.

Se pueden hacer cambios ilimitadamente, por lo cual no hay posibilidad de agotamiento físico. Las canchas son de 40 metros por 20, con lo cual todos los jugadores pueden llegar al gol, incluido el arquero.

Los autores



Índice

VISIÓN	2
MISIÓN	2
PRESENTACIÓN	3
ÍNDICE	4
PRESENTACIÓN	
ÍNDICE	
PRIMERA UNIDAD	
TemaNº 1: ACTIVACION MORFO FUNCIONAL	7
1.1 CONCEPTO.	
1.2 TIPOS DE ACTIVACION MORFO FUNCIONAL	
1.3 DIVISION DE LA ACTIVACION MORFO FUNCIONAL	
Tema Nº 2: MIOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO	7
2.1 CONCEPTO DE MIOLOGIA	
2.2 MIOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO	
2.3 CLASIFICACION DE LA MIOLOGA SEGÚN LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	
Actividades	
SEGUNDA UNIDAD	
Tema Nº 3: FUNDAMENTOS TECNICOS Y PREPARACION FISICA DEL FUTSAL	9
3.1 CONCEPTO	
3.2 CLASIFICACION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS	
3.2.1 CONDUCCION	
3.2.2 FINTA	



- 3.2.3 PASES
- 3.2.4 RECEPCION
- 3.3 PREPARACION FISICA
- 3.3.1 CONCEPTO
- 3.3.2 CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

Actividades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TERCERA UNIDAD

Tema N° 4: **TRABAJO DE ARQUERO** **14**

- 3.1 CONCEPTO
- 3.2 CLASIFICACION DEL TRABAJO DE ARQUERO
- 3.2.1 SAQUES
- 3.2.2 EMBOLSES
- 3.2.3 RECEPCION
- 3.2.4 DEFENSA
- 3.3 PREPARACION FISICA
- 3.3.1 CONCEPTO
- 3.3.2 CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

Tema N° 5: **TRABAJO DE ENTRENAMIENTO** **15**

- 3.1 CONCEPTO
- 3.2 CLASIFICACION DE ENTRENAMIENTO

Actividades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Tema N° 6: **CARGA DE ENTRENAMIENTO** **16**

- 3.1 CONCEPTO

Tema N° 7: **VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO** **16**

- 3.1 CONCEPTO



Actividades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Tema N° 8: **FUNDAMENTOS TACTICOS**

17

3.1 CONCEPTO

3.2 MARCA

3.3 DESMARQUE

3.4 SISTEMA DEFENSIVO

3.5 SISTEMA OFENSIVO

Actividades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUARTA UNIDAD

Tema N° 9: **REGLAMENTACION**

19

3.1 CONCEPTO

Actividades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



PRIMERA UNIDAD

Tema N° 1: **ACTIVACION MORFO FUNCIONAL**

1.1 CONCEPTO.

Es como calentamiento al conjunto de ejercicios ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la productividad físico – deportivo y para que pueda rendir adecuadamente evitando lesiones

1.2 TIPOS DE ACTIVACION MORFO FUNCIONAL

- ✓ Activación morfo funcional general
- ✓ Activación morfo funcional específica

1.3 DIVISION DE LA ACTIVACION MORFO FUNCIONAL

- ✓ Articulación
- ✓ Trote
- ✓ Coordinación
- ✓ Velocidad
- ✓ Estiramiento

Tema N° 2: **MIOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO**

2.1 CONCEPTO DE MIOLOGIA

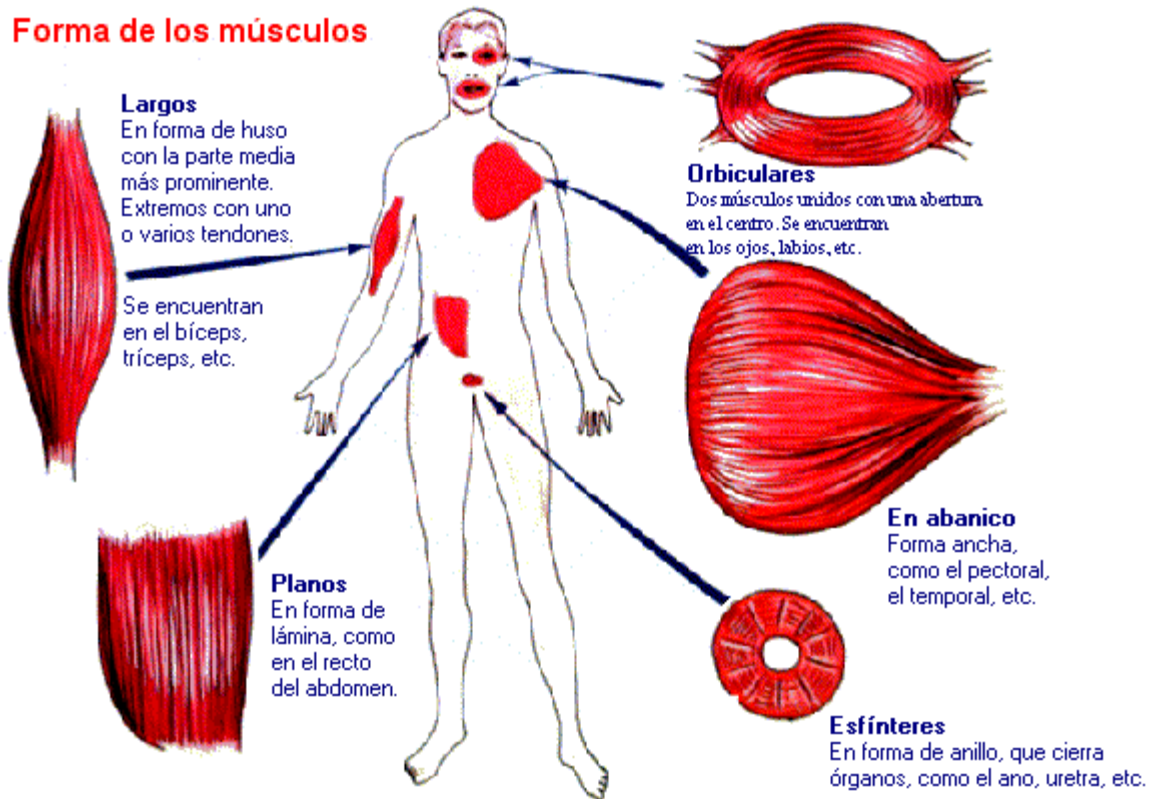
Es la parte de la Anatomía que se encarga del estudio de los músculos desde sus diferentes tipos de clasificaciones en conjunto con sus elementos relacionados



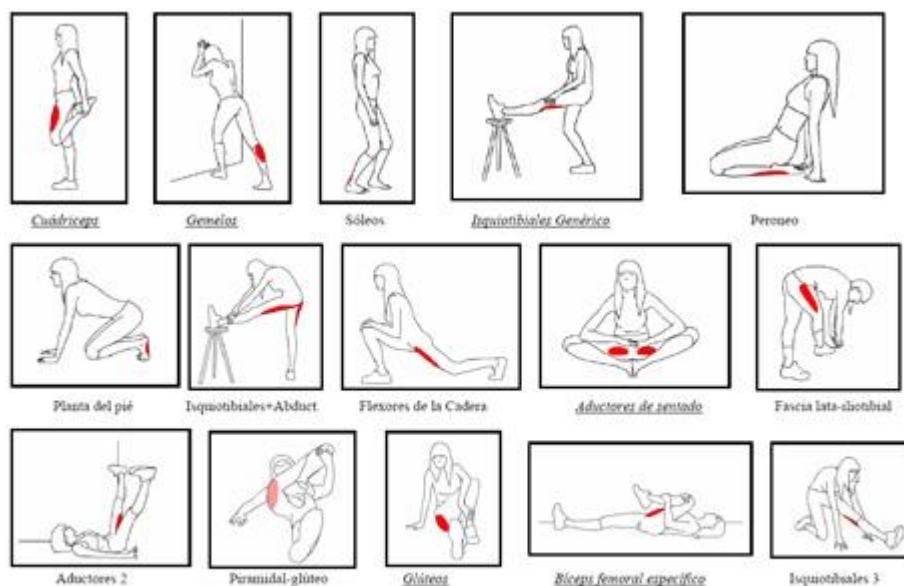


2.2 MIOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO

La intervención de los diferentes grupos musculares en cada ejercicio a realizar de acuerdo a sus formas



2.3 CLASIFICACION DE LA MIOLOGIA SEGÚN LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.



Actividades:



Bibliografía

- 1 Abrahams, D. (2014). Applied psychology: Turning theory into Practice/Psicología aplicada: Pasar de la teoría a la práctica. *Apunts.Educació Física i Esports*, (117), 91-98. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1609111878?accountid=146219>.
- 2 Oliva, D. S., Marcos, F. M. L., Miguel, P. A. S., Corrales, F. R. G., & Calvo, T. G. (2011). Teoría de la autodeterminación y comportamientos prosociales en jóvenes jugadores de fútbol/Self-determination theory and prosocial behaviours in young football players. *Apunts.Educació Física i Esports*, (103), 31-37. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1095364263?accountid=146219>.

Andrés, J., Manuel Palao. (2012). Apoyo científico al entrenamiento. un caso práctico de diseño y aplicación de apoyo al alto rendimiento/Scientific support for training: A case study of design and implementation of high performance support. *Apunts.Educació Física i Esports*, (110), 52-60. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1400698685?accountid=146219>

SEGUNDA UNIDAD

Tema N° 3: **FUNDAMENTOS TECNICOS Y PREPARACION FISICA DEL FUTSAL**

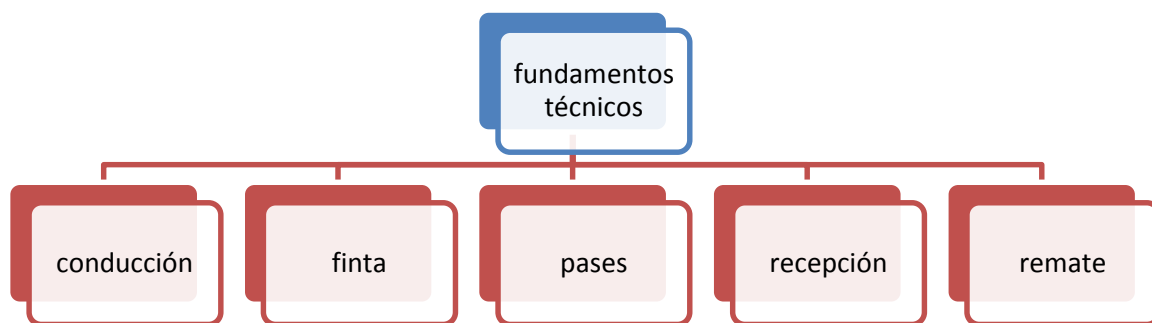
3.1 CONCEPTO

Son todos aquellos que pertenecen a la parte técnica de cada jugador.

3.2 CLASIFICACION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS:

Según su clasificación son:

- ✓ Al ras del suelo
- ✓ A media altura
- ✓ Altos



3.2.1 CONDUCCION:

Es la acción por la cual un jugador controla el balón con ambos pies a ras del piso o de forma aérea, con el borde superior, los bordes internos del pie, o la planta de pie

Es la acción de desplazarlo de una zona a otra del campo, generalmente en dirección de la portería contraria.

El cuerpo debe estar ligeramente inclinado hacia delante, los brazos lo equilibran y el balón debe estar situado debajo del cuerpo para ser arrastrado o pisado, conducido y controlado junto a los pies.

CONDICIONANTES ESENCIALES DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

- ✓ El ritmo y velocidad deben adecuarse en todo momento a las exigencias del juego.
- ✓ Realizar solo los movimientos precisos y necesarios.
- ✓ Debe existir siempre la posibilidad de cambiar el tipo de acción posterior.
- ✓ Debemos conducir sin la necesidad de mirar el balón porque esto implica la ineficacia del ejecutor en la acción posterior porque no tiene dentro de su campo visual los elementos del juego.
- ✓ Siempre hay que proteger el balón del adversario colocándonos entre el balón y el rival protegiendo el balón con los hombros y la pierna de apoyo.
- ✓ Dominar el balón con las dos piernas al margen de su lateralidad dominante.

3.2.2 FINTA

Entendemos por finta a cualquier movimiento realizado con cualquier parte del cuerpo e independientemente a la trayectoria del balón, con el fin de **confundir** al rival.

Beneficio propio:

- Con balón.
- Sin balón.

Beneficio de un compañero

- Sin balón.

3.2.3 PASES

Traslado del balón desde el punto A hasta un punto B

- ✓ Pases al ras del suelo
- ✓ Pases a media altura
- ✓ Pases altos



Superficie de contacto	Objetivo
Interior	Pases cortos Pases de precisión Pases rasos
Empeine Exterior	Contraataque (golpeo desde el centro al ala) Diagonales
Empeine Interior	Pases de media distancia Pases elevados Pases de elaboración de juego
Empeine	Pases de larga distancia Faltas Cambios de orientación de ataque
Puntera	Recursos en situaciones límite

3.2.4 RECEPCION

Amortiguar el balón

- ✓ Al ras del suelo
- ✓ A media altura
- ✓ Altos
- ✓ TIPOS DE RECEPCIÓN.
- ✓ Semiparada: gesto técnico de controlar el balón, disminuyendo su velocidad y cambiando su trayectoria.
- ✓ Parada: gesto técnico de controlar el balón y dejarlo inmóvil.
- ✓ Amortiguamiento: gesto técnico de controlar el balón, manteniendo la trayectoria de este, pero disminuyendo la velocidad del mismo.
- ✓ En cuanto a los controles en función de la superficie de contacto podemos distinguir las siguientes:
- ✓ Pie: se utiliza las partes internas y externas del pie además de la planta. Un pie realiza la acción técnica y el otro pie sirve como apoyo del peso corporal.
- ✓ Empeine del pie: se utiliza cuando la trayectoria del balón es casi vertical, se levanta la pierna flexionada del pie que realiza el control y en el momento del contacto con el balón la pierna comienza a descender acompañando al principio con la velocidad del balón hasta llegar al suelo con el balón controlado.



- ✓ **Muslo:** la pierna debe estar flexionada, suelta y relajada a la altura del cuádriceps, y cuando el balón llega al muslo, éste baja acompañando la trayectoria del mismo.
- ✓ **Pecho:** éste debe estar relajado en el momento del contacto, los hombros van un poco al frente y el tronco se inclina ligeramente hacia atrás.
- ✓ **Cabeza:** el jugador debe colocarse debajo del balón con la mirada fija en él. En el momento del contacto, las piernas se flexionan ligeramente y la cabeza recula un poco para amortiguar la velocidad del balón.

3.3 PREPARACION FISICA

3.3.1 CONCEPTO

Se trabaja todas las capacidades físicas tanto primaria como secundaria. Es la forma de preparar el cuerpo en las mejores condiciones

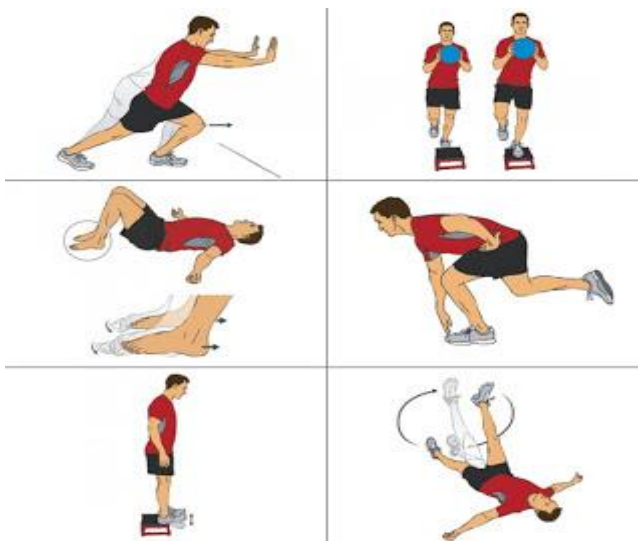
3.3.2 CLASIFICACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

- ✓ Primarias
- ✓ Secundarias





Actividades





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 *do Nascimento, M., Antonio Medeiros, & Barbosa, F. P. (2010). NÍVEIS DE ASSOCIAÇÃO ENTRE SELECIONADORES E BATERIA DE TESTES NO PROCESSO DE DETECÇÃO DE TALENTOS NAS CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL DE CAMPO. Fitness & Performance Journal, 9(2), 27-37. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1037814782?accountid=146219>*
- 2 *Filho, M. d. S., & de Souza, H., Albuquerque Galv. (2010). A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROEJA DO IFRN - CAMPUS NATAL ZONA NORTE: UMA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA/EDUCACIÓN FÍSICA EN EL IFRN - CAMPUS DEL NORTE NATAL: UMA EXPERIENCIA EDUCATIVA DEL PROEJA. HOLOS, 26(1), 141-152. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1316077437?accountid=146219>*

Presidente argelino reconoce la pérdida de parte de sus capacidades físicas. (2014, Mar 22). EFE News Service Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1509222169?accountid=146219>.

TERCERA UNIDAD

Tema Nº 3: **TRABAJO DE ARQUERO**

3.1 CONCEPTO:

Conocido también como guardameta.

El portero de fútbol sala ocupa una posición en el campo de vital importancia ya que de su actuación depende en gran medida el éxito o el fracaso de su equipo y que a diferencia del resto de jugadores, no puede cometer un error, pues será castigado con el gol. Él puede, como último defensor, corregir con sus acciones los errores de sus compañeros y facilitarles el inicio del ataque o la posibilidad de contraatacar con eficacia.

Es un jugador que está situado de forma específica dentro del campo, donde el propio desarrollo del juego dicta sus funciones y que además está condicionado por el reglamento, ya que es el único jugador que puede jugar con las manos dentro de un espacio delimitado, su área, y en otras ocasiones, por circunstancias concretas, como jugador de campo en el resto de espacio, por estos motivos va a necesitar ser poseedor de un perfil especial, tanto a nivel, físico, técnico, táctico-estratégico, como psicológico.

3.2 CLASIFICACION DEL TRABAJO DE ARQUERO

Se clasificación según diversos trabajos individuales y particulares del arquero.

3.2.1 SAQUES: se dan en.

- ✓ Corta distancia
- ✓ Media distancia
- ✓ Larga distancia



3.2.2 EMBOLSES:

Es la forma de amortiguar un balón se puede dar:

- ✓ Con balones altos
- ✓ Con balones a media altura
- ✓ Con balones bajos

3.2.3 RECEPCION:

Amortiguar el balón de acuerdo a la técnica de cada jugador (ya sea formando una w o un triangulo), eso dependerá de cada jugador en particular.

3.2.4 DEFENSA

Es la ubicación de cómo cada arquero se encuentra ya sea las manos de abajo o las manos arriba y su desplazamiento siempre en media luna.

Tema Nº 4: **TRABAJO DE ENTRENAMIENTO**

3.1 CONCEPTO

Se define como entrenamiento a mejorar la preparación física , técnica, táctica y psicológica de un deporte para un deportista; a la adquisición de conocimientos, habilidades y capacidades como resultado de habilidades o practica y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad

3.2 CLASIFICACION DE ENTRENAMIENTO

- ✓ Preparación física
- ✓ Preparación técnica
- ✓ Preparación táctica
- ✓ Preparación mixta
- ✓ Preparación complementaria

Actividades



Objetivos: Mejora capacidad aeróbica mediante técnica.	
2 series de 1 minuto por posta 1ª 1vs1 gol conducción 2ª conducción entre conos 3ª Saque por tero, 1v1 y conos 4ª Pases entre conos 5ª proteger balón 6ª y 7ª 2vs2 con finalización tras dar 3 pases.	
Material: 10 Balones, 25 conos	
Observaciones: Trabajo continuo sin descanso	

Tema Nº 5: **CARGA DE ENTRENAMIENTO**

3.1 CONCEPTO

Se define como carga de entrenamiento al conjunto de ejercicios, ritmos y distancias que realizamos para estimular el organismo, provocando un estado de desequilibrio, este desequilibrio provoca a su vez un trabajo muscular que se trasorma en una mejora de fuerza y resistencia.



Tema Nº 6: **VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO**

3.1 CONCEPTO

Es la cantidad total de la actividad realizada por el sujeto durante un ejercicio, sesión o ciclo de trabajo representa el aspecto cuantitativo de la carga.



Actividades



Tema N° 7: **FUNDAMENTOS TACTICOS**

3.1 CONCEPTO

Es trabajo colectivo a realizar

3.2 MARCA

Es estar cerca al oponente para evitar que pueda realizar alguna jugada.

3.3 DESMARQUE

Es estar lejos del oponente para realizar diferentes tipos de jugadas.

3.4 SISTEMA DEFENSIVO:

Es el planteamiento de un equipo como se defiende

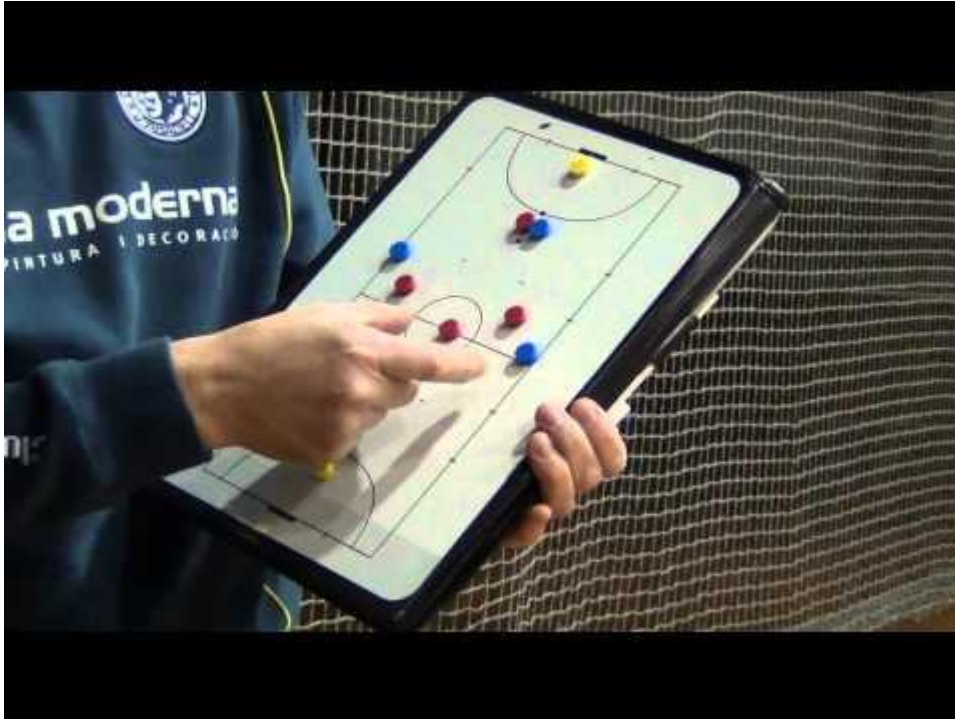




3.5 SISTEMA OFENSIVO

Es el planteamiento de un equipo como ataca

Actividades



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. I. C. (2006, Apr 22). Preparan sus tiros. *Palabra* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/377716965?accountid=146219>.
2. Ramón Estrada. (2010, Jul 01). Preparan 'acordeón' para penales. *Mural* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/577179877?accountid=146219>.
- 3.-Aguilera, J. (2006, Oct 19). Preparan regios su arco. *El Norte* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/311968371?accountid=146219>
- 4.-Ivarez, S. (2005, Dec 26). Preparan despegue. *Mural* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/373656289?accountid=146219>

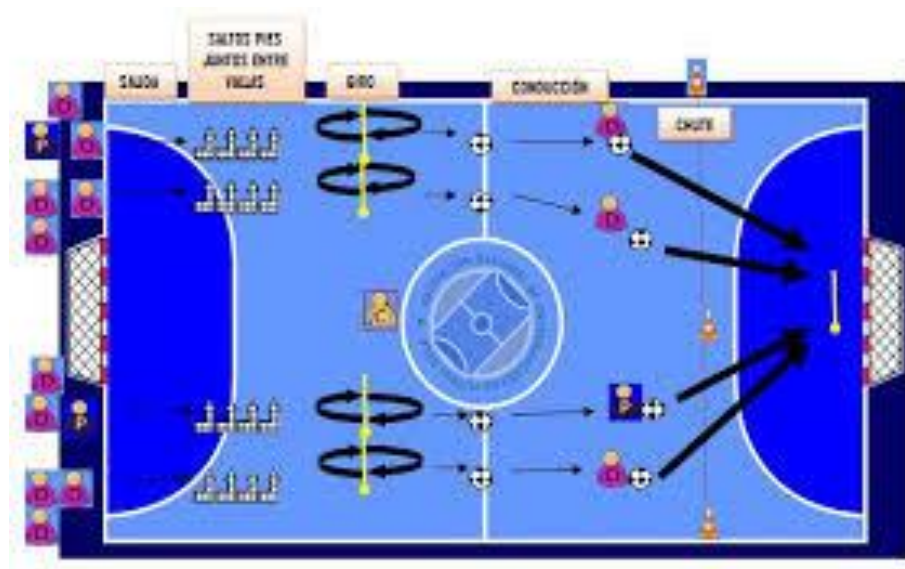
CUARTA UNIDAD

Tema N° 8: REGLAMENTACION

3.1 CONCEPTO

Es dada por la FIFA (CADA DEPORTE SE RIGE POR UNA REGLAMENTACION A NIVEL INTERNACIONAL)

Actividades



1.1. REGLA 1 LA SUPERFICIE DE JUEGO.

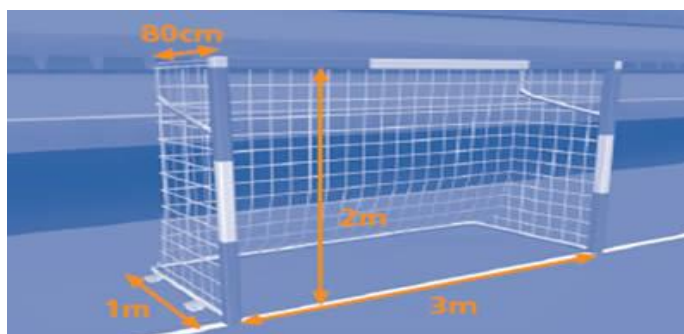
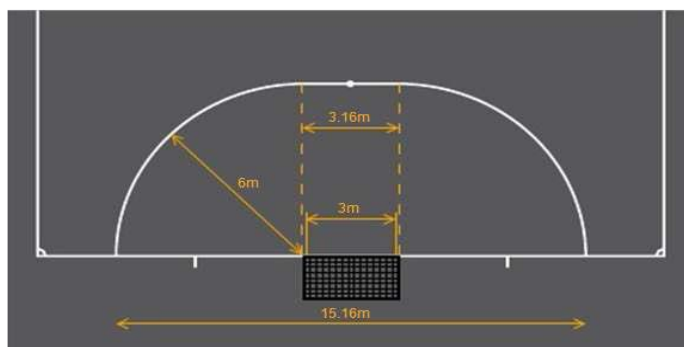
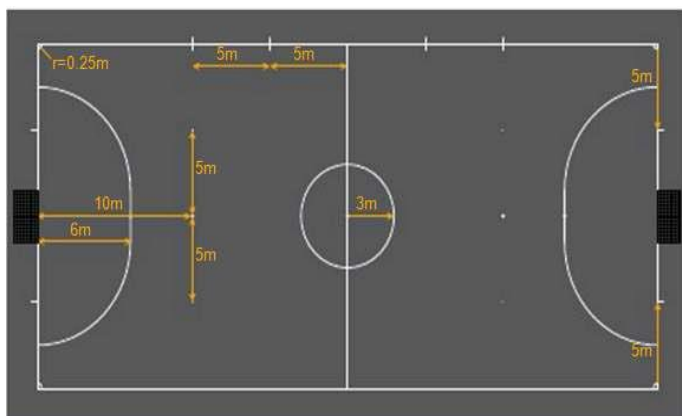
La superficie de juego para los partidos de Futsal debe ser rectangular y su longitud debe ser mayor que su anchura.

Existen también estipulaciones referente a otros aspectos claves; el círculo central debe tener un radio de 3 m. mientras que el área de penal está demarcado por dos cuadrantes ambos con un radio de 6 m. desde el exterior de cada poste de meta.

Existen dos puntos penales, el primero debe estar situado a 6 m. de distancia del punto medio de la línea de meta y el segundo a 10 m. de la misma.

Se traza en el interior de la superficie de juego, un cuadrante con un radio de 25 cm. Desde cada esquina, la zona de sustituciones está situada en el lateral del campo donde se ubican los bancos de los equipos y directamente en frente de estos, con el fin de facilitar las salidas de la superficie de juego y la entrada a la misma.

Las metas se sitúan en el centro de cada línea de meta y la distancia entre el interior de los postes es de 3 m. mientras que el larguero se coloca a 2 m. del suelo, se engancha las redes a los postes de tal modo que la profundidad mínima de la meta sea de 80 cm. En la parte superior y 100 cm. Al ras del suelo



1.2. REGLA 2 EL BALÓN.

El balón que se utiliza en el Fútbol sala debe ser esférico y debe tener una circunferencia mínima de 62 cm. Y máxima de 64 cm. Estar fabricado de un material apropiado y tener un peso entre 400 a 440 gr., a comienzo del partido con una presión de 0.4-0.6 atmosferas a nivel del mar.

1.3. REGLA 3 NÚMERO DE JUGADORES.

Los equipos de Fútbol sala empiezan los partidos con 5 jugadores, uno de los cuales es el guardameta.

Se permite un máximo de 7 sustitutos por equipo, se podría hacer una sustitución en cualquier momento del partido y los jugadores que han sido sustituidos pueden volver a la superficie de juego también en cualquier momento.

Un sustituto debe permanecer en la zona de sustituciones hasta que el jugador que va reemplazar haya cruzado la línea de banda y la sustitución se completa, una vez que el sustituto haya entrado en la superficie de juego a partir de ese momento pasa a ser jugador, mientras que el jugador al que ha sustituido deja de serlo.

Si un sustituto entra en la superficie de juego antes de que haya salido el jugador al que va sustituir se le amonestará y se le ordenará que abandone la superficie de juego para que se pueda llevar a cabo correctamente la sustitución y se considera un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario.

1.4. REGLA 4 EL EQUIPAMIENTO DE LOS JUGADORES.



Los jugadores no podrán utilizar ningún equipamiento, ni llevar puesto ningún objeto que pueda resultar peligroso para sí mismos u otro jugador; y esto influye cualquier tipo de joyas.

El equipamiento básico obligatorio consiste: en una camiseta, pantalones cortos, medias, espinilleras y calzados.

Los números cuyos colores deben contrastar con el de las camisetas, han de figurar en el dorsal de los mismos. En partidos internacionales los números aunque de un tamaño más pequeño también deberán figurar en la parte frontal de las camisetas y de los pantalones.

El único tipo de calzado permitidos son las zapatillas deportivas de cuero blando o lona que tengan las suelas de goma o un material similar.

El guardameta es el único jugador que puede llevar pantalones largos que deben ser de un color que lo diferencia con claridad de los demás jugadores y de los árbitros.

1.5. REGLA 5 EL ÁRBITRO.

Es quien dirige el juego y cuenta con plena autoridad para hacer que se cumpla las reglas del juego.

Una de las responsabilidades del árbitro es comprobar que las metas y las redes sean fijados como corresponde

Tomar medidas disciplinarias contra los jugadores que cometan infracciones que merecen una amonestación o la expulsión, siempre manteniendo el control de los equipos y árbitros presentes en el partido.

1.6. REGLA 6 SEGUNDO ÁRBITRO.

En el Fútbol se designa también a un segundo árbitro que se situará en el lado opuesto de la superficie del juego al árbitro y al igual que este podrá utilizar un silbato.

El segundo árbitro ayuda a dirigir el juego y cuenta con las mismas competencias para interrumpir un partido si se produce una infracción, aunque la decisión del primer árbitro es la que prevalece siempre que se produce un desacuerdo entre ellos.

1.7. REGLA 7 EL CRONOMETRADOR Y EL TERCER ÁRBITRO.

También pueden designarse a un cronometrador y un tercer árbitro, que se sentarán fuera de la superficie de juego a la altura de la línea del medio campo, en la misma banda que las zonas de sustituciones.

La misión del cronometrador es asegurarse de que se pone en marcha el cronómetro cuando se hace el saque inicial y del que lo detiene cuando se interrumpe el juego.

Además el cronometrador:

- Controla el minuto de tiempo muerto.
- Controla los dos minutos de castigo cuando se haya expulsado a un jugador.
- Anuncia el final del primer y segundo tiempo y de las prórrogas.
- Lleva un registro de los tiempos muertos que le quedan a cada uno de los equipos y del número de faltas acumuladas.

El tercer árbitro colabora con el cronometrador llevando un registro de las primeras cinco faltas acumuladas por cada equipo, y, anotando el dorsal de los jugadores que marcan goles, de los que son amonestados o expulsados.

Además de proporcionar cualquier otro tipo de información pertinente al partido, puede asesorar al primer y segundo árbitro si lo estima conveniente y sustituir a cualquiera de los dos en caso de lesión.

1.8. REGLA 8 LA DURACIÓN DEL PARTIDO.

El partido tiene dos tiempos iguales con una duración de 20 minutos cada uno, que controla el cronometrador. Aunque puede prolongarse para permitir que se ejecute un tiro de penal o un tiro libre directo contra un equipo que haya acumulado más de cinco faltas.

Cada equipo tiene derecho a un minuto de tiempo muerto, en cada uno de los dos tiempos. Pero los tiempos muertos no son acumulables, si un equipo no solicita el minuto que le corresponde en la



primera mitad solo dispondrá del minuto que le corresponde en la segunda mitad. Por lo general son los entrenadores quienes solicitan un tiempo muerto al cronometrador y si no hay cronometrador al árbitro.

Cuando se conceden un tiempo muerto los jugadores deben permanecer en la superficie de juego, mientras que el entrenador y su equipo técnico han de permanecer fuera de la misma.

Si es necesario una prórroga no se dispondrá de tiempos muertos adicionales en el curso de la misma.

1.9. REGLA 9 EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO.

El saque inicial es el modo de iniciar o reanudar el juego al comienzo del partido, tras haberse marcado un gol al comienzo del segundo tiempo y al comienzo de cada tiempo de la prórroga si es que las hay. Se darán por válidos los goles que se marquen de un saque inicial.

Una forma de reanudar el partido es la del balón al suelo si se produce una interrupción temporal cuando el balón está en juego, siempre en cuando no haya rebasado la línea de banda o la línea de meta. Por cualquier razón que no se mencione en las reglas de juego.

1.10. REGLA 10 BALÓN EN JUEGO O FUERA DE JUEGO.

Se considera que el balón está fuera de juego cuando ha rebasado por completo la línea de meta o la de banda, tanto si es por tierra o como si es por aire.

También se considera que el balón está fuera de juego cuando golpea el techo o cuando el partido ha sido interrumpido por los árbitros.

1.11. REGLA 11 LOS GOLES.

Se marca un gol cuando el balón ha rebasado por completo la línea de meta entre los dos postes y por debajo del larguero. A menos que la acción haya sido iniciado por la mano o el brazo de un jugador del equipo atacante incluido el guardameta.

El equipo ganador es el que haya marcado más goles, si los dos equipos marcan el mismo número de goles el partido terminará en empate o si así se contempla en las reglas del torneo se decidirá el resultado en una prórroga, si continua el empate al finalizar de la prórroga puede decidirse el resultado mediante los tiros de penales.

1.12. REGLA 12 FALTAS E INFRACCIONES.

Se considerará un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete de forma que se distingue imprudente, temeraria o innecesariamente agresiva una de las infracciones que se mencionan a continuación:

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.
- Zancadillar o intentar zancadillar a un adversario.
- Cargar contra un adversario incluso si es con el hombro.
- Golpear o intentar golpear a un adversario.
- Empujar a un adversario.

También se concede un tiro libre directo al equipo contrario, si un jugador comete una de estas cinco infracciones:

- Agarrar a un adversario.
- Escupir a un adversario.
- Hacer una entrada a ras del suelo con los pies, una entrada deslizante para quitarle a un adversario el balón cuando éste está en juego o a punto de estarlo.

El guardameta, sin embargo, puede utilizar esta táctica en su propia área penal, siempre que no lo haga de forma imprudente, temeraria o innecesariamente agresiva.

- Hacer una entrada a un adversario para quitarle el balón, si el jugador entra en contacto con el adversario antes de tocar la pelota.



- Jugar intencionalmente el balón con la mano o el brazo, aunque el guardameta puede hacerlo dentro de su área penal.

Si el guardameta comete una de las infracciones que se mencionan a continuación se considera un tiro libre indirecto:

- Si después de un despeje o un saque por su parte, un compañero le devuelve el balón sin que haya rebasado la línea de medio campo o sin que lo haya tocado o jugado un adversario.
- Si toca o controla con las manos el balón que le haya pasado en juego un compañero de forma intencionada.
- Si toca o controla con las manos el balón que le haya pasado directamente un compañero de un saque de banda.
- Si toca o controla el balón con las manos o los pies en su propia mitad durante más de cuatro segundos.

También se considera un tiro libre indirecto al adversario si el árbitro estima que un jugador:

- Juega de una forma peligrosa.
- Obstaculiza intencionalmente el avance de un adversario.
- Impide que el portero lance el balón con las manos.
- Comete cualquier infracción que no se mencione en la regla 12 a causa de la cual se haya de interrumpir el juego para permitir que se produzca una amonestación o expulsión.

SANCIONES DISCIPLINARIAS

Únicamente se puede mostrar la tarjeta roja o la amarilla a un jugador o a un sustituto.

Los árbitros tienen la autoridad para imponer sanciones disciplinarias desde el momento en que entran a la superficie de juego y hasta que salen del mismo, después del silbato final.

El árbitro puede amonestar a un jugador o mostrar la tarjeta amarilla tanto si está en la superficie de juego, como si no.

Se puede mostrar la tarjeta amarilla a un jugador que comete las siguientes infracciones:

- Tener una conducta antideportiva.
- Mostrar su desacuerdo ante una decisión con palabras o actos.
- Infringir persistentemente las "reglas de juego".
- Hacer que se retrase la reanudación del juego.
- No respetar la distancia reglamentaria cuando se reanuda el juego mediante un saque de esquina, un saque de banda, un tiro libre o un saque de meta.
- Entrar o reincorporarse a la superficie de juego sin permiso del árbitro o contravenir el procedimiento de sustitución.
- Abandonar deliberadamente la superficie de juego sin permiso del árbitro.

Si la infracción reviste mayor gravedad se puede mostrar la tarjeta roja a un jugador y expulsarlo si:

- Es culpable de juego brusco grave.
- Se comporta de forma violenta.
- Escupe a un adversario o a cualquier otra persona.
- Impide un gol o malogra una oportunidad clara de gol por parte del adversario con mano intencionada, esto no se aplica al guardameta dentro de su propia área penal.
- Malogra una oportunidad clara de gol de un adversario que avanza hacia la meta cometiendo una infracción sancionable con un tiro libre o un tiro penal.
- Utiliza lenguaje ofensivo, grosero u obsceno.



- Es amonestado por segunda vez en un partido.

Aunque un jugador que ha sido expulsado no puede reincorporarse a la superficie de juego durante el partido, puede ser sustituido por otro jugador pero solo cuando se haya cumplido dos minutos desde la expulsión.

1.13. REGLA 13 TIROS LIBRES.

Los tiros libres pueden ser directos o indirectos según la infracción cometida, en ambos casos el lanzamiento debe hacerse a balón parado.

Si el tiro es indirecto solo se considera válido un gol marcado cuando otro jugador que no sea el ejecutor haya tocado previamente el balón.

El equipo que ejecuta el tiro libre dispone de 4 segundos para hacerlo y el ejecutor no podrá tocar por segunda vez el balón antes de que este lo haya tocado otro jugador.

Todos los jugadores del equipo contrario deben colocarse a una distancia del balón que no sea inferior a 5 m. hasta que se haya ejecutado el tiro libre.

El árbitro señala un tiro libre directo indicando la dirección en la que se debe ejecutar este, con el brazo levantado horizontalmente. Si se trata de un tiro libre indirecto el árbitro levanta el brazo por encima de la cabeza hasta que se haya ejecutado el tiro y el balón haya sido tocado por otro jugador o haya quedado fuera de juego.

1.14. REGLA 14 FALTAS ACUMULADAS.

Las faltas acumulativas son las que se sancionan con un tiro directo según se indica en la Regla 12. El cronometrador registra las primeras cinco faltas acumulativas cometidas por cada equipo en cada periodo, en caso de estas, el equipo contrario puede formar una barrera situada a una distancia mínima del balón de 5 m.

A partir de la sexta falta acumulativa en cada periodo, (los jugadores del campo del equipo contrario, deben mantenerse más atrás a la altura del balón y es paralela a la línea de meta) debe designarse al jugador que va a ejecutar el tiro libre que ha de ser un lanzamiento a meta.

Si la falta se comete en la mitad de la superficie de juego del equipo contrario o entre la línea de medio campo y el segundo punto penal de la mitad del propio equipo el tiro se lanza desde el segundo punto penal a 10 m. de la línea de meta.

Si la infracción se comete entre la línea de 10 m. y la línea de meta pero fuera del área penal queda a elección del equipo atacante ejecutar el tiro desde el segundo punto penal o desde el lugar donde se cometió la infracción.

Se puede conceder una prórroga en cualquiera de los dos tiempos para permitir que el equipo contrario quien se haya cometido más de cinco faltas acumulativas lance un tiro penal o un tiro libre.

TIRO PENAL.

Se sanciona con un tiro penal a un equipo que cometa dentro de su área penal cualquiera de las infracciones sancionables como un tiro libre directo.

Se sitúa el balón en el primer punto penal y se designa al ejecutor del tiro, el guardameta defensor debe permanecer en su línea de meta y el resto de jugadores se situarán más atrás del punto penal y a un mínimo de 5 m. de distancia de este.

Al igual que en el caso de los tiros libres directos puede considerarse una prórroga al final de cualquiera de los dos periodos para permitir el lanzamiento de un tiro penal, a un equipo contrario al que se hayan cometido más de cinco faltas acumulativas.

EL SAQUE DE BANDA.

El saque de banda es una forma de reanudar el juego si el balón ha rebasado la línea de banda por tierra, por aire o si golpeo el techo.

El equipo contrario al del último jugador en tocar el balón efectúa el lanzamiento desde el punto por el cual el balón rebasó la línea de banda.



El saque se hace a balón parado y los jugadores del equipo defensor deben estar situados a un mínimo de 5 m. de distancia del punto donde se efectúa el saque.

El jugador que ejecuta el saque de banda dispone de 4 segundos para hacerlo y no puede volver a tocar el balón hasta que no lo haya tocado otro jugador.

No se considera válido los goles marcados directamente de un saque de banda.

EL SAQUE DE META.

Se concede un saque de meta cuando el balón rebasa la línea de meta, si el último jugador en tocarlo es miembro del equipo atacante.

El guardameta defensor es quien debe ejecutar el saque desde cualquier punto de su área penal y dispone de 4 segundos para hacerlo, el guardameta no puede volver a tocar el balón hasta que no lo haya tocado un jugador del equipo contrario.

Como en el caso del saque de banda no se considera válido un gol marcado de un saque de meta.

EL SAQUE DE ESQUINA.

Un saque de esquina es otra forma de reanudar el juego y se concede cuando el balón rebasa la línea de meta, si el último jugador en tocarlo es miembro del equipo defensor.

Se coloca el balón en el cuadrante de la esquina más cercana y el saque lo efectúa un jugador del equipo atacante, mientras que los adversarios han de mantener una distancia mínima de 5 m. con respecto al balón.

El jugador que efectúa el saque no puede volver a tocar el balón hasta que no lo haya tocado otro jugador.

Se considera válido un gol marcado directamente de un saque de esquina a menos que sea en su propia meta.

SEÑALES DE LOS ÁRBITROS

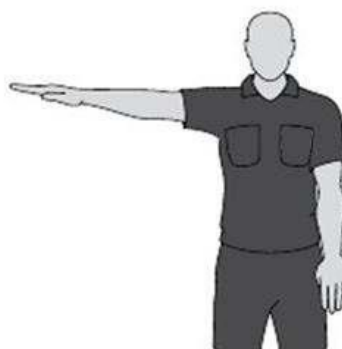
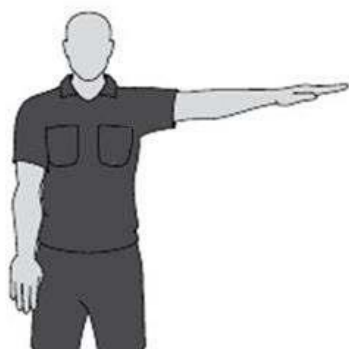
Los árbitros estarán obligados a hacer las señales que se relacionan a continuación, teniendo en cuenta que existen señales que sólo debe hacer uno de los árbitros y una señal que deben hacer los dos árbitros al mismo tiempo.

Los árbitros asistentes deberán hacer las señales de tiempo muerto y de la quinta falta acumulada.

SEÑALES QUE ÚNICAMENTE HACE UNO DE LOS ÁRBITROS

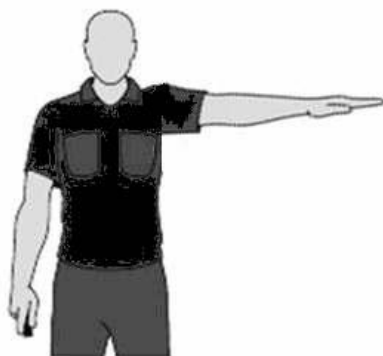


Saque de salida / Reanudación del juego

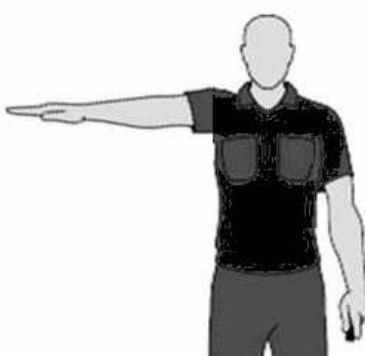


Tiro libre directo / Tiro penal

SEÑALES DE LOS ARBITROS Y ARBITROS ASISTENTES



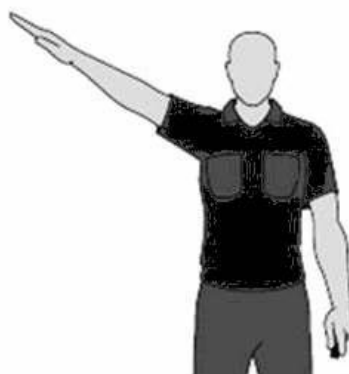
Saque de banda (1)



Saque de banda (2)



Saque de esquina (1)



Saque de esquina (2)



Saque de meta (1)



Saque de meta (2)



Tiempo muerto



Cuenta de los 4 segundos (1)



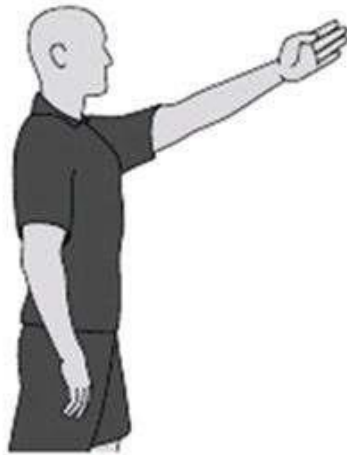
Cuenta de los 4 segundos (2)



Quinta falta acumulable



Ventaja en falta acumulable



Ventaja en falta no acumulable



Falta acumulable después de aplicación de ventaja (1)



Falta acumulable después de aplicación de ventaja (2)



Falta acumulable después de aplicación de ventaja (3)



Falta acumulable después de aplicación de ventaja (4)



Amonestación (Tarjeta amarilla)



Expulsión (Tarjeta roja)



Tiro libre indirecto



Número de los jugadores – 1



Número de los jugadores – 2



Número de los jugadores – 3



Número de los jugadores – 4



Número de los jugadores – 5



Número de los jugadores – 6



Número de los jugadores – 7



Número de los jugadores – 8



Número de los jugadores – 9



Número de los jugadores – 10



Número de los jugadores – 11



Número de los jugadores – 12



Número de los jugadores – 13



Número de los jugadores – 14



Número de los jugadores – 15



Gol



Gol en propia meta (1)



Gol en propia meta (2)

SEÑAL QUE HACEN LOS DOS ÁRBITROS AL REANUDARSE EL JUEGO



Tiro libre indirecto

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ivarez, S. (2005, Dec 26). Preparan despegue. *Mural* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/373656289?accountid=146219>.
 2. Rebella, J. (2011, Dec 26). Conmebol inaugura hotel en paraguay para recibir a delegaciones de futbol. *NoticiasFinancieras* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/912646741?accountid=146219>.
 3. Cabez, F. (2012, Apr 05). Pido más seguridad en el fútbol sala. *El as* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/968823636?accountid=146219>
 4. Castagna, C., & Álvarez, J., Carlos Barbero. (2010). PHYSIOLOGICAL DEMANDS OF AN INTERMITTENT FUTSAL-ORIENTED HIGH-INTENSITY TEST. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(9), 2322-9. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/751615270?accountid=146219>.
- FUTSAL. (2012, May 03). Futsal camp to spot talent. *Timaru Herald* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1010559051?accountid=146219>.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abrahams, D. (2014). Applied psychology: Turning theory into Practice/Psicología aplicada: Pasar de la teoría a la práctica. *Apunts. Educació Física i Esports*, (117), 91-98. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1609111878?accountid=146219>.
 2. Aguilera, J. (2006, Oct 19). Preparan regios su arco. *El Norte* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/311968371?accountid=146219>
 3. Andrés, J., Manuel Palao. (2012). Apoyo científico al entrenamiento. un caso práctico de diseño y aplicación de apoyo al alto rendimiento/Scientific support for training: A case study of design and implementation of high performance support. *Apunts. Educació Física i Esports*, (110), 52-60. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1400698685?accountid=146219>
 4. Cabezas, F. (2012, Apr 05). Pido más seguridad en el fútbol sala. *El as* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/968823636?accountid=146219>
 5. Castagna, C., & Álvarez, J., Carlos Barbero. (2010). PHYSIOLOGICAL DEMANDS OF AN INTERMITTENT FUTSAL-ORIENTED HIGH-INTENSITY TEST. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(9), 2322-9. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/751615270?accountid=146219>
 6. do Nascimento, M., Antonio Medeiros, & Barbosa, F. P. (2010). NÍVEIS DE ASSOCIAÇÃO ENTRE SELECIONADORES E BATERIA DE TESTES NO PROCESSO DE DETECÇÃO DE TALENTOS NAS CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL DE CAMPO. *Fitness & Performance Journal*, 9(2), 27-37. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1037814782?accountid=146219>
 7. Filho, M. d. S., & de Souza, H., Albuquerque Galv. (2010). A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROEJA DO IFRN- CAMPUS NATAL ZONA NORTE: UMA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA/EDUCACIÓN FÍSICA EN EL IFRN - CAMPUS DEL NORTE NATAL: UMA EXPERIENCIA EDUCATIVA DEL PROEJA. *HOLOS*, 26(1), 141-152. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1316077437?accountid=146219>
 8. I. C. (2006, Apr 22). Preparan sus tiros. *Palabra* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/377716965?accountid=146219>.
 9. Oliva, D. S., Marcos, F. M. L., Miguel, P. A. S., Corrales, F. R. G., & Calvo, T. G. (2011). Teoría de la autodeterminación y comportamientos prosociales en jóvenes jugadores de fútbol/Self-determination theory and prosocial behaviours in young football players. *Apunts. Educació Física i Esports*, (103), 31-37. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1095364263?accountid=146219>.
 10. Presidente argelino reconoce la pérdida de parte de sus capacidades físicas. (2014, Mar 22). *EFE News Service* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1509222169?accountid=146219>
 11. Ramón Estrada. (2010, Jul 01). Preparan 'acordeón' para penales. *Mural* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/577179877?accountid=146219>.
 12. Ivarez, S. (2005, Dec 26). Preparan despegue. *Mural* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/373656289?accountid=146219>
 13. Rebella, J. (2011, Dec 26). Conmebol inaugura hotel en paraguay para recibir a delegaciones de futbol. *NoticiasFinancieras* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/912646741?accountid=146219>.
- FUTSAL. (2012, May 03). Futsal camp to spot talent. *Timaru Herald* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1400698685?accountid=146219>